**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin

**Band:** 44 (1987)

**Heft:** 6

**Artikel:** Pourquoi le canoë-kayak ne ferait-il pas partie du programme d'éducation physique scolaire?

**Autor:** Schläppi, Reto

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-998609

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 10.12.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**

# Pourquoi le canoë-kayak ne ferait-il pas partie du programme d'éducation physique scolaire?

Reto Schläppi, maître d'éducation physique et expert J+S Canoë-kayak
Traduction: Michel Weber

La pratique du canoë-kayak est encore considérée par beaucoup de gens, à tort, comme un loisir réservé à un groupe restreint d'intrépides en quête de défoulement, dans une embarcation instable, sur rivières et torrents. Ce sport, on l'imagine, offre en fait beaucoup plus que cela. Il s'agit d'une des disciplines sportives les plus variées qui soient, et l'éventail des activités possibles qu'elle présente est très étendu: se laisser glisser tranquillement sur un lac calme, s'astreindre à l'exercice exigeant et difficile d'une descente de torrent de tout degré de difficulté en sont deux exemples extrêmes. Lors de longs parcours, surtout si le matériel de camping est transporté à bord, le canoéiste doit fournir un véritable effort d'endurance. Observer le paysage sous un angle inhabituel contribue aussi au charme très particulier des randonnées en eau courante.
Dès lors, pourquoi ne pas profiter des possibilités offertes par ce sport pour l'inclure dans l'enseignement scolaire et briser, ainsi, le cadre des formes traditionnelles et «réservées»?
Le résumé ci-après devrait contribuer à abolir la peur de cette nouveauté qu'est le canoë-kayak à l'école, et donner aux intéressés des informations sur des projets possibles et raisonnables.

## Activités d'une semaine
(ou de plusieurs jours)

### Le canoë-kayak comme thème principal

*Tourisme en canoë*

Exemple: descente de l'Aar de Thoune à Olten en canadien et en kayak. Descente touristique de plusieurs jours: les tentes et le ravitaillement sont emportés dans les embarcations ou apportées à chaque étape par un véhicule prévu pour cela.
De telles descentes sont parfaitement possibles en Suisse, malgré le grand nombre de barrages. Elles peuvent offrir, à l'écolier, un tout nouveau regard sur des régions qu'il n'avait vues et connues, jusque-là, que depuis la terre ferme.
Il est possible de couvrir, chaque jour, de 15 à 40 kilomètres en canoë, selon la force du courant et l'expérience des participants.
Avant d'aborder une descente, il est indispensable de consacrer un certain temps à l'étude de la technique, afin de ne pas vouer l'ensemble de la randonnée à l'échec.

*Canoë-kayak en eaux vives faciles*

Exemple: deux jours d'initiation à la technique de base sur eaux calmes, deux jours de technique en eau légèrement courante, avec descente de rivière (Vieille Aar, entre Aarberg et Büren, ou autre); deux jours d'enseignement de la technique en eaux vives faciles (Doubs, en amont de Goumois par exemple).
Une telle approche du canoë-kayak est attractive et permet de faire de rapides progrès en direction de la rivière sportive. Elle permet à l'élève d'apprendre à connaître ses propres limites et d'élargir sa gamme de mouvements tout en gravant dans sa mémoire des souvenirs inoubliables. Elle n'est cependant réalisable qu'à condition de disposer de moniteurs correctement formés et expérimentés en eaux vives, ainsi que d'un matériel adapté à cette navigation. Et il faut savoir que les avantages s'accompagnent de quelques difficultés: chaque élève doit être équipé complètement (bateau, pagaie, gilet de sauvetage, casque, flotteurs dans l'embarcation); les bateaux sont souvent endommagés par des pierres ou par la force du courant, ce qui pose des problèmes, au retour, avec les propriétaires.

*Construire soi-même son canoë*

Exemple: construire un kayak ou un canadien au moyen d'un moule loué avant d'assimiler la technique de base sur eaux calmes.
Cette forme d'enseignement comporte également avantages et inconvénients. La construction d'une embarcation par ses propres moyens est très éducative. L'élève va créer des liens entre lui et son bateau. Il apprendra aussi à connaître les matériaux utilisés. Enfin, le prix de revient de l'embarcation sera passablement inférieur (entre 250 et 400 fr.) à celui pratiqué dans le commerce. Bien sûr, le canoë construit en «amateur» est rarement parfait et on ne peut comparer sa forme avec celle d'un bateau acheté. Le travail des résines synthétiques présuppose beaucoup de connaissances (demander l'aide d'un spécialiste). Le bateau «maison» construit en résine polyester et fibre de verre est souvent «cassant» et il ne peut servir que sur des eaux relativement faciles. D'autre part, on ne peut obtenir toutes les formes de moules désirées. Malgré tous ces inconvénients, la construction reste une expérience inoubliable pour les jeunes.

**La pratique du canoë-kayak combinée avec celle d'un autre sport**

*Canoë-kayak et planche à voile*

Exemple: 3 ou 4 jours de formation de base en canoë-kayak et en planche à voile, puis 2 ou 3 jours de descente touristique sur une rivière. Ces deux branches se combinent à merveille, car elles peuvent être pratiquées au même endroit et l'apprentissage de leur technique demande relativement peu de temps. L'organisation, par contre, est exigeante pour le moniteur. Il devra trouver un bateau (ou une place, s'il s'agit d'un canadien biplace) pour chaque participant, et une planche à voile pour au moins la moitié de ceux-ci. C'est à cette condition que la semaine portera ses fruits. D'autre part, tout ce matériel pose aussi des problèmes de transport.
L'expérience montre toutefois que cette combinaison éveille un si grand intérêt qu'il vaut la peine de surmonter les obstacles présentés par l'organisation.

*Pratiquer le canoë-kayak dans le cadre d'une semaine de sports nautiques*

Exemple: initiation en théorie et pratique à 5 sports nautiques:
- le canoë-kayak
- la plongée sous-marine
- la planche à voile
- la voile
- le plongeon
- (ou l'aviron, la natation, le ballet nautique, le water-polo, le ski nautique, etc.).

Un tel programme veut que chaque sport soit abordé, en théorie et en pratique, durant une journée entière.
L'élève obtient ainsi une connaissance suffisante de l'ensemble et découvre, en lui, de nouvelles ressources physiques. Une semaine nautique demande, elle aussi, un gros effort d'organisation, chaque branche étant appelée à être dirigée par un spécialiste.

**Le canoë-kayak relié à une autre branche**

*Canoë-kayak et biologie*

Exemples:
- Effets biologiques du sport sur le corps humain, principes d'entraînement;
- Problèmes écologiques: tolérance des cours d'eau, cycle de désoxygénation;
- L'eau en tant qu'élément vital.

*Canoë-kayak et histoire*

Exemple:
- Histoire du transport du vin par radeau de Bienne à Soleure.

*Canoë-kayak et géographie*

Exemple:
- La correction des eaux de l'Aar dans la région du Seeland biennois et à Soleure.

*Canoë-kayak et physique*

Exemples:
- Force de poussée, tirant d'eau, centre de gravité;
- Physique des courants, etc.

*Canoë-kayak et chimie*

Exemples:
- Chimie de l'eau;
- Pollution, teneur en phosphates.

Il est tout à fait possible d'établir de telles relations. Le canoë-kayak offre la possibilité de passer de l'acquis théorique à la pratique et d'approfondir ainsi le sujet.

**Le canoë-kayak dans un programme-cadre**

Beaucoup d'écoles organisent des déplacements, des classes vertes ou des semaines d'études dans lesquelles le sport fait partie intégrante du programme. Y inclure le canoë-kayak serait, pour la plupart des élèves, une expérience enrichissante. Notons que ce sport est peu contraignant, tant en matériel que sur le plan de l'organisation. On pourrait, par exemple, prévoir l'utilisation des bateaux chaque jour par un groupe différent.
Le centre sportif national de la jeunesse, à Tenero, accueille chaque année des écoles et des classes vertes et met à disposition des bateaux (une vingtaine) à condition qu'un moniteur J+S Canoë-kayak soit responsable de l'enseignement.

## Manifestations ponctuelles

*Voyages scolaires, excursions*

Exemple: descendre de Büren à Soleure à bord de canadiens ouverts et de kayaks. Pour un tel projet, il est recommandé de solliciter la collaboration d'un club local. Il pourrait aider à trouver le matériel nécessaire de même qu'un canoéiste (si possible moniteur J+S) capable d'accompagner le groupe et de l'assister en cas de difficulté ou de dessalage.

*Enseignement hors cadre*

Sous cette forme, l'introduction du canoë-kayak dans le programme offre les mêmes possibilités que celles décrites sous chapitre «Le canoë-kayak relié à une autre branche», à ceci près que le cours ne durera qu'une journée ou une demi-journée.

## Cours hebdomadaires

*Sport facultatif*

Bien des villes et des communes, ayant mis sur pied un programme de sport facultatif, y ont inclus le canoë-kayak, cette spécialité rencontrant un grand intérêt et bénéficiant d'une participation réjouissante.
L'organisateur d'un tel cours aura intérêt à se mettre en contact avec le club local le plus proche. Celui-ci sera à même de le conseiller, aussi bien en ce qui concerne les moniteurs que la mise à disposition du matériel.

*Sport obligatoire à option*

Bien des écoles, et plus particulièrement celles de l'enseignement supérieur, proposent des sports obligatoires à option. L'élève doit faire son choix parmi un certain nombre de branches sportives proposées. Cette spécialité lui sera dès lors enseignée selon un horaire approprié, par exemple un trimestre à raison de 2 heures ou plus par semaine. Le canoë-kayak convient parfaitement bien à ce type de cours.

**Remarques**

Le canoë-kayak comporte certains éléments à risques (dessalage, courant, obstacles, etc.). Ces facteurs doivent être pris en considération lors de la planification d'un cours. Le port du gilet de sauvetage (aussi en eau calme), l'enseignement par des moniteurs qualifiés (des moniteurs J+S si possible), l'insubmersibilité des bateaux grâce à des flotteurs, un équipement adéquat et un programme méthodique sont quelques-uns des points qu'il convient d'observer.
Les cartes et guides nautiques de la Fédération suisse de canoë (Haldenweg 20, 3626 Hünibach, tél. 033/22 32 53) peuvent rendre service lors de l'étude d'un projet. Cette documentation contient des informations concernant les degrés de difficulté, la pente moyenne et l'emplacement des barrages et autres ouvrages d'art.
On y trouvera aussi la description des passages difficiles ou infranchissables, ce qui permet de choisir un tronçon de rivière approprié à l'enseignement désiré. Il est cependant toujours nécessaire de se rendre compte sur place si le cours d'eau présente bien les caractéristiques souhaitées.
Lors de la préparation d'un programme, une aide supplémentaire pourrait être apportée par Jeunesse + Sport et son manuel du moniteur «Canoë-kayak». Il contient toutes les indications propres à cette branche. On peut l'obtenir à l'EFGS (section J+S, 2532 Macolin, tél. 032/22 56 44). Un point important de la politique menée par la Fédération suisse de canoë touche au comportement du canoéiste. Celui-ci partage son domaine avec beaucoup d'autres usagers: les pêcheurs, les nageurs, les véliplanchistes, etc., qui ont, eux aussi, le droit de pratiquer librement leur sport. Les contacts amicaux et les égards réciproques sont toujours bénéfiques. La protection de la nature ne devrait pas être un vain mot pour le canoéiste. Il se doit de collaborer à sa conservation:

- en respectant les réserves naturelles
- en ne laissant pas traîner de détritus
- etc. ■